



欲念無涯，污染宇宙；
無私付出，天下祥和。

Nafsu keinginan tidak bertepi mencemari alam semesta, bersumbangsih tanpa pamrih membuat dunia damai sejahtera.

Kata Perenungan
Master Cheng Yen

Download
Buletin Tzu Chi



<http://q-r.to/babzmmh>

Donasi Langsung
Via Go-Pay



Yayasan Buddha Tzu Chi
Indonesia



Setelah di Palu, proses verifikasi warga calon penerima bantuan Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi dilakukan di Kabupaten Sigi, Sulawesi Tengah. Verifikasi dilakukan tepat di setahun gempa, 28-29 September 2019 di Kantor Bappeda Sigi.

Verifikasi Warga Penghuni Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Pombewe Asa di Setahun Pascagempa

Setahun pascagempa Palu, Sigi, dan Donggala, kehidupan warga berangsur pulih, ekonomi pun menggeliat. Namun mayoritas warga masih tinggal di pengungsian. Kabar baik datang dari Jakarta, menjadi harapan warga memiliki tempat tinggal yang lebih baik.

Setahun sudah musibah gempa, tsunami, dan likuefaksi melanda Kota Palu, Sigi, dan Donggala di Sulawesi Tengah. Pada Sabtu, 28 September 2019, di beberapa tempat pengungsian (Huntara) dilakukan berbagai acara doa bersama. Umat Muslim berzikir, umat Kristen, Hindu, dan Buddha pun berdoa sesuai agama dan kepercayaannya.

Di tengah keharuan, ada segenggam asa menghampiri warga di Kabupaten Sigi. Selama dua hari, 28-29 September 2019, Tzu Chi Indonesia melakukan verifikasi kepada 766 warga calon penghuni Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi di Pombewe, Kec. Sigi Biromaru, Kabupaten, Sigi, Sulawesi Tengah. Sebelumnya, pada 24-25 Agustus juga telah dilakukan verifikasi bagi calon penghuni Perumahan Cinta Kasih Tzu Chi Tondo di Palu.

"Untuk tahap pertama akan dibangun 500 unit oleh Tzu Chi, dan tahap berikutnya 500," kata Joe Riadi, Ketua Tim Tanggap Darurat Tzu Chi. Sementara di Tondo, Tzu Chi akan membangun 1.500 unit rumah tipe 36. Di setiap perumahan akan dilengkapi dengan fasilitas umum seperti poliklinik, sekolah, tempat ibadah, pasar, taman bermain, sarana olahraga, dan ruang serba guna.

Verifikasi ini dilakukan untuk meyakinkan bahwa bantuan yang diberikan tepat sasaran. "Kita ingin agar sumbangsih dari para donatur, relawan, dan masyarakat benar-benar sampai kepada mereka yang berhak," tegas Joe Riadi.

Bersyukur, Berdoa, dan Berusaha

Salah satu warga yang mengikuti verifikasi adalah Viktor Eferhar Sandewa (37). Viktor seorang guru di SD Negeri 15 Palu. Saat gempa, Viktor hendak menghadiri Festival Palu Nomoni. Viktor selamat, begitu pula anak dan istrinya. Mereka selamat meski sehari kemudian baru bisa bertemu. Sementara rumah mereka di Desa Lolu hancur dan bergeser sejauh 500 meter dari posisi semula. Meski begitu, Viktor bersyukur anak dan istrinya selamat.

Saat gempa, Viktor tengah dalam perjalanan menuju Pantai Talise Palu, lokasi Festival Palu Nomoni. Baru setengah perjalanan, Viktor terjatuh. Ia menduga jika ban motornya pecah. Ia baru sadar jika terjadi gempa ketika jalan-jalan mulai retak, terbelah, dan air-air selokan berhamburan ke jalan.

"Saya langsung teringat anak dan istri," tegasnya. Tanpa pikir panjang, dipacunya kembali motor secepatnya kembali ke rumah. Namun perjalanan pulang tak mudah. Jalan-jalan bergelombang, terbelah, dan jembatan yang terputus sehingga tak bisa lagi dilewati. "Saya tetap susuri jalan yang masih bisa dilewati," kata Viktor.

Begitu sampai di mulut gang masuk perumahan, suasana sangat mencekam. Sempat dilarang masuk, Viktor nekad menembusnya. Ia bahkan sempat menolong satu orang ibu dan anaknya yang terjebak dalam lumpur. "Ketika kita

bisa menolong orang lain ya kita tolong mereka dulu," ungkapnya.

Di tengah kegundahan itu, ada informasi jika ada sekelompok warga kompleksnya yang selamat. "Begitu dengar, tenaga saya seolah pulih lagi," tegas Viktor, "setiap ada orang berkumpul saya panggil anak saya, 'Fino...fino'." Setelah satu jam berkeliling barulah Viktor bertemu dengan anak-istrinya. Tangisnya meledak. Rasa cemas sepanjang malam itu terbayar sudah.

Bukan Sekadar Bantuan

Lebih dari setengah tahun Viktor dan keluarga tidur di tenda sampai kemudian pindah ke Huntara Merah Putih (BUMN) di Desa Lolu, Sigi Biromaru. Ada hikmah yang didapat Viktor dari musibah ini. Pertama bahwa manusia hidup di dunia ini sementara, sehingga jangan hanya sibuk memikirkan harta benda, tetapi juga sisi kebaikan kepada sesama.

"Seperti saudara-saudara dari Tzu Chi ini, kita tidak saling kenal, (tetapi) bisa ketemu di sini. Saya sangat tergerak hati. Kasih itu paling utama, kita *nggak* pandang suku dan agama, dan di dalam hati saya akan tularkan kepada sesama," ungkap Viktor.

Proses verifikasi ini juga melibatkan relawan setempat. Salah satunya Marcelo Baruko (22), mahasiswa STMI Bina Mulya Palu yang tergabung dalam Koko-Cici Palu. Mereka membantu dari mulai pengaturan barisan, pemanggilan nomor

antrian, sampai memeriksa kelengkapan persyaratan.

"Ini sebagai bentuk terima kasih kami kepada Yayasan Buddha Tzu Chi yang sudah memberikan perhatian kepada masyarakat kami. Ini bentuk keterpanggilan kami sebagai Koko-Cici Sulteng," kata Marcelo. Koko-Cici sendiri merupakan wadah muda-mudi yang bergerak dalam bidang sosial, budaya, dan pariwisata.

Ungkapan senada juga disampaikan Wijaya Chandra, Pembina Koko-Cici Sulteng. Wijaya sendiri sejak awal gempa sudah ikut membantu korban gempa bersama Tzu Chi. "Sudah kewajiban kami sebagai tuan rumah membantu. Relawan Tzu Chi jauh-jauh datang membantu maka kita harus ikut serta, ini contoh yang baik buat kita," ungkapnya.

Di setahun pascagempa ini, Wijaya berharap kehidupan masyarakat bisa lebih baik. "Satu tahun pascagempa ini sebuah momen luar biasa, dan proses verifikasi rumah dari Yayasan Buddha Tzu Chi menjadi berita baik untuk masyarakat kami. Ini bukti tidak ada batasan cinta kasih. Orang sedih kita ikut bersedih, orang bahagia kita bahagia. Kita bangkitkan Palu, Sigi, dan Donggala," tegas Wijaya.

□ Hadi Pranoto

Artikel lengkap tentang
Asa di Setahun
Pascagempa dapat
dibaca di:
<http://bit.ly/2oHGwG9>





Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia yang menebar cinta kasih di Indonesia sejak tahun 1993, merupakan kantor cabang dari Yayasan Buddha Tzu Chi yang berpusat di Hualien, Taiwan. Sejak didirikan oleh Master Cheng Yen pada tahun 1966, hingga saat ini Tzu Chi telah memiliki cabang di 53 negara.

Tzu Chi merupakan lembaga sosial kemanusiaan yang lintas suku, agama, ras, dan negara yang mendasarkan aktivitasnya pada prinsip cinta kasih universal.

Aktivitas Tzu Chi dibagi dalam 4 misi utama:

- Misi Amal**
Membantu masyarakat tidak mampu maupun yang tertimpa bencana alam/musibah.
- Misi Kesehatan**
Memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan mengadakan pengobatan gratis, mendirikan rumah sakit, sekolah kedokteran, dan poliklinik.
- Misi Pendidikan**
Membentuk manusia seutuhnya, tidak hanya mengajarkan pengetahuan dan keterampilan, tapi juga budi pekerti dan nilai-nilai kemanusiaan.
- Misi Budaya Humanis**
Menjernihkan batin manusia melalui media cetak, elektronik, dan internet dengan melandaskan budaya cinta kasih universal.

Bagi Anda yang ingin berpartisipasi menebar cinta kasih melalui bantuan dana, Anda dapat mentransfer melalui:

**BCA Cabang Mangga Dua Raya
No. Rek. 335 302 7979
a/n Yayasan Budha Tzu Chi
Indonesia**

Buletin Tzu Chi

PEMIMPIN UMUM: Agus Rijanto.
WAKIL PEMIMPIN UMUM: Ivana Chang, Hadi Pranoto. **PEMIMPIN REDAKSI:** Arimami Suryo A. **EDITOR:** Anand Yahya. **STAF REDAKSI:** Erlina, Khusnul Khotimah, Nagatan, Metta Wulandari, **SEKRETARIS:** Bakron. **KONTRIBUTOR:** Relawan *Zhen Shan Mei* Tzu Chi Indonesia, Tim Dokumentasi Kantor Penghubung/Perwakilan Tzu Chi Indonesia. **KREATIF:** Erlin Septiana, Juliana Santy, Ranga Trisnadi, Siladhamo Mulyono, **DITERBITKAN OLEH:** Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia. **WEBSITE:** Tim Redaksi. **Dicetak oleh:** PT. Siem Lestari, Jakarta. (Isi di luar tanggung jawab percetakan)

ALAMAT REDAKSI: Tzu Chi Center, Tower 2, 6th Floor, BGM, Jl. Pantai Indah Kapuk (PIK) Boulevard, Jakarta Utara 14470, Tel. (021) 5055 9999, Fax. (021) 5055 6699 e-mail: redaksi@tzuichi.or.id.

Redaksi menerima saran dan kritik dari para pembaca, naskah tulisan, dan foto-foto yang berkaitan dengan Tzu Chi.

Kirimkan ke alamat redaksi, cantumkan identitas diri dan alamat yang jelas.

Redaksi berhak mengedit tulisan yang masuk tanpa mengubah kandungan isinya.

Lomba Gerakan Kebersihan Terpadu

Menciptakan Lingkungan yang Bersih, Indah, dan Lestari

Apa yang dirasakan warga, sejalan dengan misi Tzu Chi Sinar Mas, dimana dengan menanam tanaman hortikultura, warga dapat memenuhi kebutuhan bahan makanannya secara mandiri.

Semangat pelestarian lingkungan terlihat jelas ketika mata tertuju pada pekarangan rumah warga di wilayah Padang Halaban, Sumatera Utara. Tanaman bunga, sayur mayur, dan tanaman obat keluarga menghiasi pekarangan rumah warga.

Berbagai cara dapat kita lakukan untuk melestarikan lingkungan, salah satunya dengan memanfaatkan lahan di sekitar rumah untuk menanam tanaman. Dengan memanfaatkan lahan ini, pekarangan di sekitar pemukiman warga menjadi lebih asri dan indah. Dan tentunya juga bernilai ekonomis.

“Sekarang lingkungan kami jauh lebih rapi, lestari, dan indah. Jauh dari sampah-sampah, lebih bagus dari yang sebelumnya. Kami warga di sini semangat ikut kegiatan tanam menanam ini,” ungkap Winda Sari, salah satu warga.

Padang Halaban *Xie Li* Sumatera Utara adalah salah satu wilayah komunitas relawan Tzu Chi Sinar Mas yang berupaya mengajak warga untuk berpartisipasi menanam tanaman di pekarangan rumahnya masing-masing. “Sudah lima bulan ini saya menanam. Pengeluaran saya untuk kebutuhan dapur jadi berkurang sekarang. Cabai tidak beli, sayuran juga tidak beli,” aku seorang warga.

Apa yang dirasakan warga, sejalan dengan tujuan dan misi Tzu Chi Sinar Mas, dimana dengan menanam tanaman hortikultura, warga dapat memenuhi kebutuhan bahan makanannya secara mandiri sekaligus menghemat pengeluaran keluarga. Jika hasil panen sedang melimpah, warga bahkan memberikan hasilnya kepada tetangga atau relawan. Kadang, ada



Relawan Dharma Wanita Tzu Chi Sinar Mas mengunjungi salah satu rumah warga dan memberikan penilaian dalam Lomba Gerakan Kebersihan Terpadu.

juga pedagang keliling yang membeli sayuran mereka.

Sebagai wujud apresiasi terhadap semangat warga, lomba *Gerakan Kebersihan Terpadu* secara rutin diadakan oleh Ketua *Xie Li* Sumatera Utara, Mulayanto bersama dengan relawan lainnya. Perlombaan dibagi dalam dua wilayah, yaitu wilayah Utara dan Selatan dengan masing-masing terdiri dari tiga kategori lomba: kebersihan individu (rumah), kebersihan lorong (jalan menuju ke rumah warga), dan kebersihan pondok (keseluruhan rumah warga dalam satu pondok).

“Perlombaan ini bukan tentang menang atau kalahnya, tetapi untuk membangkitkan semangat bekerja sama antara relawan dan warga untuk mencapai satu tujuan, yaitu lingkungan yang rapi, bersih, dan indah,” ungkap Sucipto, relawan Tzu Chi Sinar Mas *Xie Li* Sumatera Utara.

Kegiatan kepedulian lingkungan tidak hanya berhenti sampai pada kegiatan pemanfaatan pekarangan saja. Kegiatan pemanfaatan sampah juga telah dilaksanakan oleh relawan Dengan dukungan dari relawan Dharma

Wanita, para relawan telah melakukan pengumpulan dan pemanfaatan sampah organik dan anorganik.

Sampah organik telah dimanfaatkan relawan dan warga untuk menjadi bahan pupuk kompos, yang kemudian digunakan sebagai pupuk tanaman di pekarangan rumah. Sementara itu sampah anorganik seperti botol plastik telah digunakan relawan sebagai bahan pembuatan *paving block*. Diawali dengan pengumpulan, sampah plastik kemudian dicacah hingga akhirnya dijadikan bahan campuran pembuatan *paving block*. Selain itu, sampah botol plastik juga dimanfaatkan sebagai media untuk menanam tanaman hidroponik.

Berbagai kegiatan pelestarian lingkungan ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi kehidupan sehari-hari warga di sekitar Perkebunan Sinar Mas wilayah Sumatera Utara.

□ Moses Silitonga (Tzu Chi Sinar Mas)

Artikel lengkap tentang Menciptakan Lingkungan yang Bersih, Indah, dan Lestari dapat dibaca di: <http://bit.ly/2kOjhci>



Dari Redaksi

Bersumbangsih Untuk Menghapus Penderitaan

Bencana alam yang terjadi di Indonesia menyisakan banyak penderitaan bagi mereka yang menjadi korban. Bukan hanya korban jiwa, para warga yang selamat juga tak luput dari penderitaan. Mereka tidak lagi memiliki tempat tinggal karena rusak, hancur, atau bahkan hilang. Untuk meringankan penderitaan, Tzu Chi Indonesia membantu dengan memberikan bantuan.

Sebagai langkah awal, Tzu Chi Indonesia melalui Tim Tanggap Darurat (TTD) terjun langsung ke lokasi bencana dan pengungsian untuk memberikan bantuan langsung serta menjawab kebutuhan mendesak para korban. Selain bantuan kebutuhan sehari-hari, Tim

Medis Tzu Chi juga memberikan bantuan pengobatan bagi korban selamat yang mengalami luka-luka akibat bencana.

Setelah tahap menenteramkan raga dan jiwa, Tzu Chi Indonesia juga berupaya memulihkan kehidupan masyarakat korban bencana. Seperti para korban gempa, tsunami, dan likuifaksi di Palu, Sigi, dan Donggala, Tzu Chi membangun 2.500 rumah di Palu dan Sigi, Sulawesi Tengah.

Begitu juga dengan para korban banjir bandang di Sentani, Jayapura, Papua, Tzu Chi Indonesia membangun 300 rumah bagi mereka. Bantuan jangka panjang ini menjawab kebutuhan warga akan hunian tetap karena lokasi rumah

warga yang terdampak bencana sudah tidak bisa dibangun kembali karena termasuk zona merah (bahaya) yang sudah ditetapkan oleh pemerintah.

Tzu Chi memiliki lima prinsip dalam memberikan bantuan kepada para korban bencana, yaitu: langsung, skala prioritas, menghormati penerima bantuan, tepat waktu, dan bantuan sesuai yang dibutuhkan. Tujuannya adalah agar para korban bencana dalam melewati kondisi dengan aman dan selamat, serta bangkit dan pulih kehidupannya.

Arimami Suryo A.
Pemimpin Redaksi

Menolong Semua Makhluk dengan Cinta Kasih yang Setara



Artikel dan video dapat dilihat di:
<http://bit.ly/2n48DPE>

*Bertekad dan berikrar untuk bersedek dengan cinta kasih yang setara
Bersama-sama memberikan bantuan bagi korban bencana
Mengembangkan kebijaksanaan untuk melenyapkan penderitaan yang tak terhingga
Menyebarkan Dharma secara luas tanpa menunda-nunda*

Setiap orang harus menggenggam waktu untuk tekun melatih diri. Sungguh, empat unsur alam telah tidak selaras. Dalam beberapa hari ini, saya mendengar bahwa di seluruh dunia, ketidakselarasan unsur tanah, air, api, dan angin telah menimbulkan bencana. Saya sangat tegang dan khawatir mendengarnya. Setiap orang hendaknya berdoa dengan tulus semoga dunia terbebas dari bencana. Apakah mudah untuk menghalau bencana dalam waktu singkat?

Satu-satunya cara ialah menyucikan hati kita dan berdoa bersama dengan tulus agar gema doa kita dapat menjangkau para Makhluk Pelindung Dharma.

Sumbangsih Insan Tzu Chi Indonesia

Setiap hari, ada insan Tzu Chi dari berbagai negara yang kembali ke Griya Jing Si. Kemarin, hampir 60 orang dari badan misi Tzu Chi Indonesia kembali ke Griya Jing Si. Mereka melaporkan bahwa pada tanggal 28 September 2018, Palu diguncang gempa bumi besar yang memicu terjadinya tsunami dan menimbulkan dampak bencana serius.

Saat itu, insan Tzu Chi Jakarta bekerja sama dengan TNI sehingga dalam waktu singkat bisa

mengantarkan barang bantuan ke lokasi bencana dan memberikan bantuan darurat. Selain membagikan dana solidaritas dan mengadakan baksos kesehatan, relawan kita juga segera membagikan selimut dan barang kebutuhan sehari-hari. Relawan kita memberi pendampingan dan mengerahkan kekuatan cinta kasih. Setiap orang mendapat bantuan dan hiburan pada waktu yang tepat.

Gempa bumi yang membawa dampak bencana serius ini terjadi bulan September tahun lalu. Sudah hampir setahun berlalu. Berhubung banyak warga yang kekurangan maka dua insan Tzu Chi Indonesia yang merupakan pengusaha bertanggung jawab atas pembangunan 3.000 unit rumah. Rumah permanen yang luasnya sekitar 40 meter persegi dibangun dengan rapi dan kukuh. Rumah-rumah itu bisa ditempati dengan aman dari generasi ke generasi.

Insan Tzu Chi Indonesia sungguh mengagumkan. Mereka membangun tekad dan ikrar agung. Meski menganut agama yang berbeda-beda, tetapi cinta kasih mereka setara. Di antara insan Tzu Chi Indonesia, terdapat banyak pengusaha yang bekerja sama dengan harmonis untuk menjalankan Misi Tzu

Chi. Ini sangat menyentuh. Saya sangat bersyukur di berbagai negara, terdapat insan Tzu Chi yang menjangkau setiap sudut untuk memberikan bantuan darurat bagi orang yang menderita.

Berhubung hati setiap orang bagaikan cermin yang jernih, kita bisa mengetahui segala penderitaan di dunia ini. Setelah itu, dengan kebijaksanaan bagai cermin yang jernih dan bulat, kita berusaha melenyapkan penderitaan semua makhluk dengan terjun ke tengah masyarakat. Inilah kebijaksanaan agung Bodhisatwa.

Berhubung penderitaan semua makhluk tak terhingga maka kita harus menolong mereka dengan Dharma yang tak terhingga. Jadi, kita sungguh perlu menyebarkan semangat ajaran Buddha. Berhubung kini banyak bencana yang terjadi, jika kita tidak segera mendengar, memabarkan, dan mewariskan Dharma, maka sungguh akan terlambat.

Bodhisatwa sekalian, janganlah kita melupakan tahun itu. Pada bulan September tahun lalu, terjadi gempa bumi besar di Palu, Indonesia. Hingga kini, penyaluran bantuan berskala besar masih berlangsung, termasuk pembangunan 3.000 unit rumah permanen. Bayangkanlah betapa

besarnya pahala yang tercipta. Berselang beberapa waktu, relawan kita kembali pergi ke sana untuk mencurahkan perhatian dan membagikan barang bantuan. Niat baik dan cinta kasih relawan kita tidak pernah terputus.

Bantuan Banjir di Filipina

Belakangan ini, geyuran hujan deras juga menimbulkan banjir besar di Filipina. Insan Tzu Chi Filipina telah bergerak untuk menyurvei kondisi bencana. Bayangkanlah, bukankah ini yang disebut Bodhisatwa dunia?

Bagai Bodhisatwa Sadaparibhuta, mereka tahu bahwa hati, Buddha, dan semua makhluk pada hakikatnya tiada perbedaan. Dengan cinta kasih yang setara tanpa memandang perbedaan agama dan status sosial, para Bodhisatwa muncul di setiap tempat yang membutuhkan. Inilah Dharma yang harus kita pelajari.

Buddha datang ke dunia ini demi mengajarkan praktik Bodhisatwa. Dalam mempelajari ajaran Buddha, kita harus menggenggam waktu dan lebih bersungguh hati setiap waktu.

□ Ceramah Master Cheng Yen tanggal 4 September 2019
Sumber: Lentera Kehidupan - DAAI TV Indonesia,
Penerjemah: Hendry, Karlana, Marlina
Ditayangkan tanggal 6 September 2019

感恩尊重生命愛 和敬無諍共福緣

Bersyukur, Menghormati, dan Mengasihi Kehidupan.
Harmonis tanpa pertikaian, menciptakan berkah bersama.

Master Cheng Yen Menjawab

Apa yang hendaknya diperbuat ketika merasa sudah tidak sanggup lagi?

Ada orang bertanya kepada Master Cheng Yen:

ketika merasa sudah tidak sanggup lagi mengemban tugas, apakah kita harus tetap memaksakan diri untuk memikul tanggung jawab atau boleh mencari pengganti yang lebih cocok?

Master Cheng Yen menjawab:

Kita Harus mencari orang lain untuk sama-sama bekerja dengan satu hati!. Kita tahu kalau perkembangan Tzu Chi semakin lama semakin luas, jadi kita harus mengajak lebih banyak orang ikut berpartisipasi. Jangan hanya karena menemui kesulitan, lalu merasa kemampuan diri sendiri tidak cukup, serta berkeinginan untuk melepaskan tugas dan tanggung jawab. Sebagai insan Tzu Chi, kita seharusnya sadar bahwa mengerjakan tugas Tzu Chi sama dengan mengerjakan tugas dunia, jadi bebannya memang sangat berat, karena itu kita harus terus memupuk orang-orang berpotensi demi menambah kekuatan sumber daya manusia kita.

□ Dikutip dari buku "Membabarkan Sutra Amitartha" karangan Master Cheng Yen

Genta Hati

【宗教以愛同根】

Semua Agama Memiliki Akar Yang Sama, Yaitu Cinta Kasih

雖然不同的宗教有不同的名相，本質都是相同的。

上人開示：「例如泉、井、溪、河，終歸流入大海，本質都是水；

無論信仰何種宗教，都提倡博愛、大愛與慈悲，是開闢無私之愛。」

Meskipun nama agama berbeda-beda, namun sifat hakikinya adalah sama, yaitu cinta kasih. Dalam ceramahnya Master Cheng Yen berkata, "Seperti yang berasal dari mata air, sumur, kali, dan sungai, semuanya pada akhirnya akan bermuara ke laut. Sifat hakiki semuanya adalah air. Semua agama memprakarsai cinta kasih persaudaraan, cinta kasih universal dan kewelasasihan. Ini adalah cinta kasih tanpa pamrih yang bermakna sangat luas.

TZU CHI BANDUNG: Donor Darah dan Gathering Tzu Ching

Kegiatan Inspiratif Tzu Ching Bandung

Muda-mudi Tzu Chi (Tzu Ching) Bandung mengisi akhir pekan dengan kegiatan donor darah dan *gathering* Tzu Ching pada (8/9/2019). Acara berlangsung di Aula Jing Si Bandung dan berhasil mengumpulkan 46 kantong darah.

“Senang rasanya kegiatan ini berjalan baik dan lancar. Ini jadi motivasi kami untuk terus menebar kebajikan kepada semua orang,” kata Micahell penanggung jawab kegiatan ini.

Setelah donor darah, kegiatan berlanjut dengan *gathering* Tzu Ching. Ada 15 peserta dari berbagai perguruan tinggi di antaranya dari Universitas Maranatha, Universitas Katolik Parahyangan dan Institut Teknologi Bandung yang mengikuti acara *gathering* Tzu Ching ini.

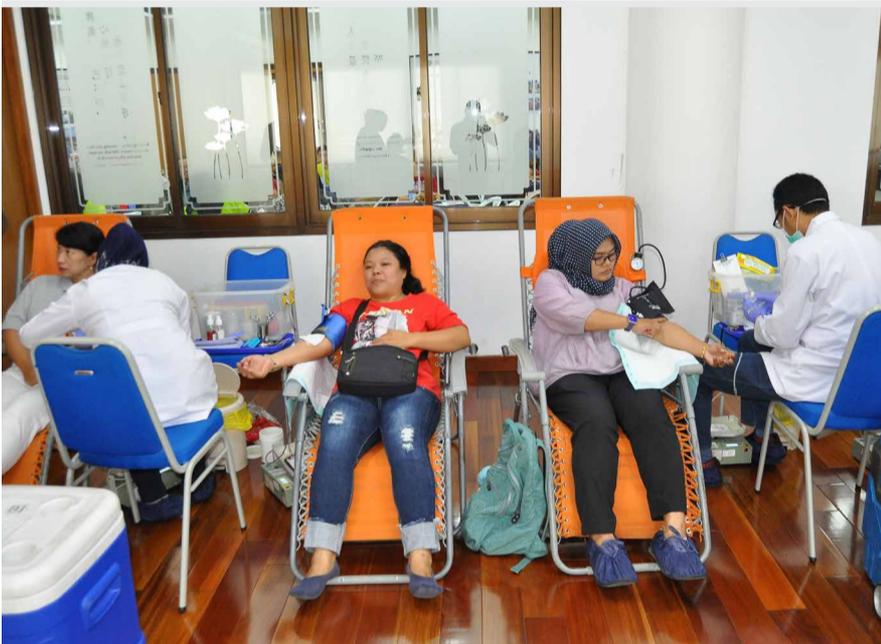
Acara dikemas sederhana oleh relawan yang bertujuan agar mudah dimengerti dan dipahami dengan baik oleh peserta. Beragam acara disuguhkan

seperti peragaan lagu isyarat tangan, pemutaran video dan tanya jawab tentang Tzu Chi dan Tzu Ching.

Hardian Rahmat Dewa dari Universitas Katolik Parahyangan mengatakan, acara ini sangat menginspirasinya untuk berbuat kebajikan. Di samping itu, Yayasan Buddha Tzu Chi sesuai visi misinya untuk membantu sesama telah terbukti dan dapat dirasakan langsung oleh masyarakat.

“Untuk saya sendiri, saya juga baru pertama kali ke Tzu Chi dan kesannya beneran bagus. Dan saya baru tahu kalau di Tzu Chi ini ternyata lebih ramai dari yang saya duga sebelumnya,” katanya. Hardian pun berkeinginan untuk menjadi relawan Tzu Chi setelah mengetahui lebih dalam mengenai visi dan misi Tzu Chi.

Galvan (Tzu Chi Bandung)



Tzu Ching Bandung terus berusaha menginspirasi kalangan muda. Tzu Ching Bandung menggelar donor darah yang dilanjutkan dengan *gathering* yang dihadiri 15 mahasiswa dari berbagai kampus di Kota Bandung.



Relawan Tzu Chi Batam melayani setiap pengunjung bazar Kue Bulan Cinta Kasih dengan ramah dan hati yang penuh dengan rasa syukur.

TZU CHI BATAM: Bazar Kue Bulan Cinta Kasih

Menjalin Jodoh Lewat Keindahan Budaya Humanis

Setiap kali menjelang *Zhong Qiu Jie* atau Festival Pertengahan Musim Gugur, Tzu Chi Batam mengadakan Bazar Kue Bulan Cinta Kasih di BCS (Batam City Square) Mall pada 5 hingga 12 September 2019, Kota Batam. Bazar yang telah menginjak tahun ke-11 ini selalu menyediakan kue bulan yang bebas dari unsur hewani dan bahan pengawet.

Dalam kegiatan ini relawan yang terlibat mencapai 60 relawan yang dibagi menjadi 4 stan, yakni stan kue bulan, stan bahan kering dan kebutuhan sehari-hari, stan produk *Jing Si & Da Ai Tech*, serta stan barang-barang daur ulang.

Lokasi bazar didekorasi bernuansa festival, insan Tzu Chi menempelkan stiker-siker yang mengandung Dharma Master Cheng Yen dan poster bertema pelestarian lingkungan. Tim dekorasi juga menerapkan prinsip ramah lingkungan ketika memilih bahan untuk dekorasi.

Pada hari ke-3 Bazar Kue Bulan, relawan Tzu Chi Batam memperagakan bahasa isyarat tangan yang merupakan salah satu bagian dari budaya humanis Tzu Chi. Sebelum peragaan isyarat tangan, pembawa acara menjelaskan makna atau pembelajaran yang ada dalam lagu-lagu isyarat tangan Tzu Chi.

Relawan juga mengundang Bapak Po Hong, pemilik BCS Mall ke panggung untuk menerima Piagam penghargaan sebagai tanda terima kasih dari Tzu Chi.

“Tzu Chi kita tahu sudah membantu di Indonesia, bahkan seluruh dunia. Kita BCS kormersial tapi juga bersedia berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Saat teman-teman dari Tzu Chi minta izin pakai lokasi untuk bazar, saya bilang oke karena itu untuk sosial,” kata Bapak Po Hong.

Supardi (Tzu Chi Batam)

TZU CHI LAMPUNG: Bantuan Bagi Korban Kebakaran

Bantuan Kebakaran Untuk Warga Kaliawi

Bencana Kebakaran terjadi di RT 09 dan RT 10, Kelurahan Kaliawi, Kecamatan Tanjung Karang Pusat, Bandar Lampung, Rabu, 4 September 2019 lalu. Tidak ada korban jiwa dalam kejadian tersebut, namun 12 unit rumah habis terbakar. Apalagi kebakaran itu terjadi pada tengah malam, saat sebagian warga sudah tertidur lelap.

Beberapa warga menduga api berasal dari lilin yang dinyalakan di salah satu rumah warga. Rumah dari kayu semi permanen membuat api mudah menyambar ke rumah sekitarnya. Lokasi kebakaran yang sulit dijangkau juga membuat kebakaran menjadi sulit dipadamkan.

Sehari pasca kebakaran pada 5 September 2019, relawan Tzu Chi Lampung segera menyerahkan bantuan kepada warga korban kebakaran yang didampingi anggota KODIM 0410 Kota Bandar Lampung.

Bantuan darurat paket kebakaran yang diberikan yakni pakaian layak pakai, lotion anti nyamuk, sandal

jepit, minyak goreng, beras, bihun, air mineral, telur, dan tiga buah penampung air berukuran 2 kubik, serta air bersih sebanyak 8 kubik.

Pada Sabtu 7 September 2019, relawan kembali menuju lokasi kebakaran untuk memberikan bantuan yang kedua, yakni tiga buah penampung air berukuran masing-masing 2 kubik dan air bersih sebanyak 8 kubik. Bantuan ini menjadi berita bahagia bagi warga setempat, karena relawan memberikan apa yang benar-benar dibutuhkan oleh mereka.

Warga langsung mengambil air setelah penampung air selesai dipasang dan aliran air dijalankan. Kebahagiaan terlihat dari wajah warga saat ramai-ramai mengantre untuk mengambil air bersih tanpa harus membayar.

Ivon, Junaedy Sulaiman (Tzu Chi Lampung)



Relawan Tzu Chi berbincang-bincang dengan Muhammad, salah satu warga, tentang musibah kebakaran yang terjadi.

TZU CHI MAKASSAR: Baksos Kesehatan Degeneratif

Peduli Kesehatan Lansia di Makassar

Tzu Chi Makassar mengadakan Bakti Sosial Kesehatan Degeneratif di Rumah Susun Kelurahan Panambungan, Makassar, Minggu (15/9/2019). Dalam kegiatan ini Tzu Chi Makassar bekerja sama dengan Ikatan Mahasiswa Kedokteran Buddhis (IMKIS) dari Universitas Hasanuddin, dan para dokter umum dari rumah sakit di Makassar.

Baksos degeneratif yang rutin diadakan oleh Tzu Chi Makassar di rumah susun ini berlangsung pada pukul 08.00 hingga 13.00 WITA. Warga yang datang mencapai 150 orang dan ingin memeriksakan kesehatannya di baksos ini. Di awal kegiatan para pasien diajak untuk senam ringan agar merasa lebih segar dan rileks.

Dokter Zulkifli Saibir dari Rumah Sakit Hikmah mengatakan, keluhan yang paling banyak ia terima adalah penyakit degeneratif *syndrome metabolic* atau penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi), hiperglikemia (kadar gula darah tinggi),

hiperkolesterolemia (kadar kolesterol tinggi), dan obesitas, yang dialami secara bersamaan. Penyakit biasanya menyerang orang tua karena perubahan pola hidup. Contoh penyakit degeneratif *syndrome metabolic* di antaranya, darah tinggi, jantung koroner, kencing manis, diabetes, hipertensi, dan penyakit asam urat.

“Sebelumnya, kami banyak mendengar keluhan dari pasien masalah gizi. Tapi ini sudah banyak saya lihat darah tinggi, kolesterol, sampai asam urat,” ungkap dokter yang juga relawan Tzu Chi.

Sementara itu dr. Jonathan Ham dari Rumah Sakit Siloam mengapresiasi kehadiran Yayasan Buddha Tzu Chi Makassar yang mengadakan baksos degeneratif di rumah susun.

“So far so good. Mulai dari pengaturan pasien dan alurnya teratur. Temanya penyakit degeneratif, yah tepat sasaran di Rusunawa ini banyak orangtua yang sudah mulai terkena penyakit degeneratif,” ujar dr. Jonathan.

□ Nur Annisa (Tzu Chi Makassar)



Tim medis Tzu Chi memeriksa dengan seksama warga yang datang. Ada 150 warga lansia yang memeriksakan kesehatannya.

Sutrianti (Tzu Chi Makassar)



Dok. Tzu Chi Medan

Para dokter dari TIMA Medan melayani keluhan kesehatan para penerima bantuan Tzu Chi dalam baksos kesehatan di Depo pendidikan Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Titi Kuning Medan.

TZU CHI MEDAN: Baksos Kesehatan Umum dan Gigi

Menjaga Kesehatan Para Gan En Hu

Bakti sosial kesehatan bagi penerima bantuan Tzu Chi (*Gan en hu*) merupakan salah satu program dari TIMA Medan. Minggu 8 September 2019, baksos kesehatan diadakan di Depo Pendidikan Pelestarian Lingkungan Tzu Chi Titi Kuning, Medan, Sumatera Utara.

Pada pukul 08.00 WIB, para penerima bantuan Tzu Chi mulai berdatangan. Mereka disambut oleh relawan yang melakukan *check list* dan membagikan form pendaftaran, pemeriksaan tekanan darah dan timbang badan.

Tim dokter pun selalu tersenyum dan ramah dalam melayani pasien, karena para dokter selain memeriksa kesehatan pasien mereka juga menenteramkan batin pasien dengan memberikan konsultasi, nasihat, tips hidup sehat serta pencegahan dan penyebab munculnya penyakit. Dari pemeriksaan umum, pasien diarahkan ke lantai 2 untuk pemeriksaan gigi.

Sri Lindawati Sijagat (50) tidak tahu bahwa selama ini ia ada fraktur gigi (gigi patah di dalam) sehingga harus dilakukan tindakan untuk mengambil sisa akar gigi.

Usai pemeriksaan kesehatan dan pengambilan obat, para penerima

bantuan menjalani pemulihan kondisi, dan makan bersama para relawan. Ini menjadi kesempatan para relawan untuk memberi perhatian, berbagi cerita, dan menjalin keakraban. Jeda ini juga dimanfaatkan untuk mengenalkan lebih jauh tentang Tzu Chi terutama celengan bambu kepada mereka.

Minik (60), Enam tahun lalu divonis menderita kanker payudara. Berkat pendampingan dan perhatian dari relawan Tzu Chi selama 3 tahun ini, ia terus berjuang dan kini telah sembuh dari penyakit yang dideritanya.

“Saya senang sekali karena dengan bakti sosial ini, yang kurang mampu bisa cek kesehatan dan berobat,” ujar Ibu Minik.

Ketika pulang, setiap *Gan En Hu* diberikan satu set sikat dan pasta gigi. Hal ini dimaksudkan untuk mengingatkan mereka agar rutin menjaga kesehatan gigi. Sementara itu. Total *Gan En Hu* yang datang memeriksakan kesehatan di baksos ini berjumlah 141 orang.

□ Augustina (Tzu Chi Medan)

TZU CHI BIAK: Peduli Kemanusiaan

Meringankan Duka Para Pengungsi di Wamena

Bencana kemanusiaan terjadi Kota Wamena, kabupaten Jayawijaya, Papua pada tanggal 23 September 2019. Kejadian tersebut mengakibatkan ribuan masyarakat mengungsi ke tempat-tempat yang aman.

Meski kerusakan menasar warga-warga pendatang, namun para pendatang tersebut diselamatkan oleh warga asli Wamena. Banyak yang memilih untuk keluar dari Kota Wamena untuk sementara waktu. Namun untuk keluar dari Kota Wamena sendiri sangat sulit karena harus menggunakan angkutan udara untuk keluar dari Wamena.

TNI AU dalam hal ini Lanud Silas Papare Sentani kemudian mulai mengoordinir kegiatan pengungsian dengan pesawat Hercules. Ribuan masyarakat pun memadati Bandara Wamena untuk mendapat pelayanan. Para pengungsi yang berada di posko-posko mulai kesulitan untuk melanjutkan hidup mereka. Mendengar hal tersebut, Tzu Chi Biak bergerak untuk memberikan bantuan

kepada para pengungsi di Wamena dengan bantuan TNI (Makodam XVII Cenderawasih) untuk dibawa ke Wamena.

Bantuan yang diberikan berupa beras (3 ton), mi instan (500 dus), biskuit (500 dus), air mineral (500 dus), telur ayam (300 rak), minyak goreng (100 dus), tikar plastik (1.000 buah), selimut (562 lembar), dan profil tank 1100 L (6 buah). Total ada 28 jenis barang bantuan seberat 15 ton yang yang diberikan Tzu Chi dan diangkut menggunakan pesawat Hercules dari Lanud Silas Papare.

Pangdam XVII Cendrawasih Mayjen TNI Herman Asaribab mengatakan, “Terima kasih kepada Tzu Chi Indonesia yang telah menaruh perhatian kepada warga pengungsi ini.” Beliau juga menyampaikan ke depannya Kodam XVII Cenderawasih siap bekerja sama dengan Tzu Chi di bidang bakti sosial, kesehatan, dan kegiatan lainnya yang bertujuan mengangkat dan mensejahterakan kehidupan masyarakat di Papua.

□ Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)



Marcopolo AT (Tzu Chi Biak)

Relawan Tzu Chi Biak dan TNI memindahkan bantuan logistik untuk membantu para pengungsi di Wamena yang berada di posko-posko pengungsian.

Ida Sabrina, relawan Tzu Chi Surabaya

Giat Memanfaatkan Waktu



Erlin Tan

“Jadi selama saya bisa, saya percaya dengan dua tangan saya, saya bisa ciptakan nilai yang lebih bermanfaat, bisa bersumbangsih kepada sesama.”

orang lain. Namun sejak mengenal dan mengikuti berbagai kegiatan Tzu Chi, saya mulai belajar dan melatih diri untuk memahami orang lain. Saya berusaha untuk selalu mengingat Dharma yang diajarkan Master Cheng Yen bahwa kita datang berkegiatan Tzu Chi untuk membersihkan noda batin dan belajar melatih diri.

Berbekal Dharma Master Cheng Yen saya terus menjalankan Tzu Chi dan ingin mengubah tabiat buruk serta menjalin jodoh baik dengan sesama. Hal ini menjadi tekad saya untuk tetap menjadi relawan Tzu Chi.

Berkegiatan Tzu Chi, saya banyak mendapat kesempatan untuk belajar, seperti menjadi penanggung jawab beberapa kegiatan. Saya sangat bersyukur memiliki keluarga yang sangat mendukung saya dalam berkegiatan Tzu Chi.

Semakin lama menjadi relawan Tzu Chi saya merasa masih banyak lagi yang harus saya pelajari dalam kehidupan. Menghadiri bedah buku dan *Xun Fa Xiang* untuk memperdalam Dharma dan meningkatkan kebijaksanaan. Dari sini saya mendapatkan banyak pelajaran, dan saya terus berusaha untuk menjadi murid Master Cheng Yen yang baik.

Berawal dari baksos pembagian beras dari Taiwan pada tahun 2007 di Surabaya, itulah kali pertama saya berkegiatan Tzu Chi. Ketika itu tetangga saya Tina mengajak untuk membantu pembagian beras. Ketika itu bertepatan pada hari minggu.

Perasaan saya sangat senang ketika membantu pembagian beras, walaupun lelah namun kegiatan Tzu Chi membuat saya lupa sejenak akan rutinitas yang membuat saya stres. Sejak itu saya memutuskan menjadi donatur dan bersedia mengikuti kegiatan Tzu Chi. Berbagai kegiatan saya ikuti, seperti mengunjungi panti jompo, panti asuhan, dan survei kasus, mengikuti kegiatan ini membuat saya

lebih menyukuri berkah yang saya miliki. Sejak tamat sekolah di Bagan siapi-api saya memutuskan untuk merantau ke Jakarta dan hidup sendiri tanpa sanak saudara. Di Jakarta saya memulai hidup dari awal lagi. Dengan semangat dan kerja keras saya bekerja sambil kuliah tanpa membebani orang tua.

Setelah saya menikah, saya pindah ke Surabaya. Di Kota Pahlawan inilah saya mengenal Tzu Chi. Sebelum mengenal Tzu Chi saya bekerja di perusahaan dengan beban kerja yang cukup berat, saya sangat depresi dan setiap hari harus minum obat tidur.

Saya memiliki sifat emosional dan sulit untuk menerima pendapat

Menjadi relawan Tzu Chi harus berani memikul tanggung jawab dan selalu berusaha memperbaiki diri. Sebagai seorang wanita, tanggung jawab dan tugas yang harus saya capai adalah bisa menjadi seorang ibu yang baik, seorang anak yang berbakti, seorang istri yang pengertian, serta menjadi seorang relawan yang bajik.

Kata Master Cheng Yen, kita harus mengenggam jodoh dalam setiap kesempatan, jika sudah lewat menyesal pun tidak ada gunanya. Jadi selama saya bisa, saya percaya dengan dua tangan saya, saya bisa ciptakan nilai yang lebih bermanfaat, bisa bersumbangsih kepada sesama.

Dalam kehidupan saya, jika ada kesempatan saya selalu memperkenalkan Tzu Chi ke karyawan tempat saya bekerja, bersyukur sebagian mereka sudah menjadi donatur tetap Tzu Chi dan donatur celengan bambu. Tzu Chi membuat diri saya terus menjadi lebih baik.

Saya berpendapat dalam setiap kegiatan Tzu Chi saya selalu berusaha untuk tenang dan dalam menjalankan kegiatan Tzu Chi. Belajar mendalami Dharma dan menjalankannya dalam kehidupan sehari-hari sebagai pelatihan diri saya. Hal ini membuat diri saya lebih baik dari sebelumnya dan selalu menjadikan Master Cheng Yen sebagai teladan dalam hidup saya dan keluarga.

Seperti yang dituturkan kepada: Eka Suci (Tzu Chi Surabaya)

Kilas



Anand Yahya

Pembuatan Kantong Untuk Bazar Memanfaatkan Kain Perca untuk Kegiatan

Relawan komunitas Tzu Chi sangat berantusias untuk menyukseskan kegiatan bazar amal hasil penjualannya akan disumbangkan bagi pembangunan Tzu Chi Hospital PIK. Pagi itu, Sabtu (14/9/2019), bertempat di PGC Cililitan Jakarta Timur tujuh orang relawan tampak berjinjaku dengan kain perca. Kain perca ini oleh relawan disulap menjadi tas jinjing, tas untuk membawa makanan, tas belanja, dompet, tempat tisu, penutup meja makan, tatakan gelas atau piring, dan sebagainya.

“Kita akan produksi terus karena bahan kainnya banyak sekali, hanya target kita untuk meramaikan bazar amal nanti kita akan membuat tas belanja ukuran besar tanpa *resleting* 50 *pieces*, dengan *retsleting* 30 *pieces*, dompet 30 *pieces*, syal 100 *pieces*. Targetnya 250 *pieces* yang akan kita jual di bazar amal nanti,” ungkap Fanny.

Fanny berharap melalui keterampilan menjahit ini, dapat menjalankan pelestarian lingkungan untuk mengurangi penggunaan kantong plastik dan mengurangi pemakaian barang sekali pakai.

Anand Yahya

Pameran Pengenalan Tzu Chi Dari Sebutir Benih, Tumbuh Menjadi Tak Terhingga

Pada tahun 2019, Tzu Chi Indonesia tepat berumur 25 tahun. Seperti tahun sebelumnya, 44 insan Tzu Chi komunitas *He Qi* Timur kembali mengadakan pameran pengenalan misi Tzu Chi yang rutin dilakukan setahun sekali.

Pameran yang berlangsung selama 2 hari, 21-22 September 2019 diselenggarakan di Atrium Hall Mall Kelapa Gading 3, mengusung tema *Sebersit Niat*. “Segala yang ada hari ini, pencapaian Tzu Chi itu berkat dukungan dari semua orang yang punya niat baik dalam hati. Mulai dari satu niat kecil, bisa menghimpun satu kekuatan dan membantu orang lain,” kata Hendry Chayadi (33), koordinator Pameran Tzu Chi 2019 mengenai arti tema yang diusung tahun ini.

Tujuan diadakannya pameran ini adalah supaya masyarakat luas lebih mengenal Tzu Chi, dan lebih tahu Tzu Chi. “Ini juga ajang bagi Tzu Chi untuk memperkenalkan kepada masyarakat luar apa saja yang telah Tzu Chi lakukan selama ini di Indonesia,” ujar Hendry Zhou, sapaan akrabnya.

Suyanti Samad, Felicite Angela Maria (*He Qi* Timur)



Dok. He Qi Timur



Anand Yahya

Penandatanganan MoU Tzu Chi dan TNI Kerjasama Dalam Kemanusiaan

Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dan TNI memperpanjang dan memperbaharui lagi Nota Kesepahaman (*Mou*) yang telah ditandatangani sebelumnya. Nota Kesepahaman ini mencakup tentang kerja sama dalam penanganan bantuan bencana alam, bantuan sosial dan bantuan kemanusiaan, serta pelestarian lingkungan. Selasa, 24 September 2019.

Panglima TNI Hadi Tjahjanto dalam kesempatan ini berterima kasih atas kontribusi langsung Tzu Chi Indonesia kepada masyarakat dan yang telah membantu TNI dalam pelaksanaan bakti sosial kesehatan atau bakti sosial.

“Sangat profesional karena Tzu Chi mampu memberikan yang terbaik untuk masyarakat. Salah satu contoh adalah bisa mengklasifikasi bantuan. Saya lihat kalau bencana banjir, sudah ada paket yang akan diberikan, kemudian kalau gempa bumi, ada sendiri pakatnya, dan sebagainya. Dan itu sangat berarti bagi masyarakat,” kata Panglima TNI Hadi Tjahjanto.

Nota Kesepahaman ini sendiri adalah pedoman bagi kedua pihak, untuk merancang perjanjian kerja sama yang akan dilakukan sehingga rancangan kerja tersebut bisa jelas dan sistematis.

Khusnul Khotimah

Kelas Teh Budaya Humanis Membangun Karakter yang Baik Melalui Kelas Saji Teh

Pada *term* pertama tahun ajaran 2019/2020, melalui kelas budaya humanis (*Ren Wen*), para siswa kelas 7 hingga kelas 12 Tzu Chi *Secondary School* mengikuti kegiatan kelas saji teh dengan bimbingan para *shigu* (panggilan kepada relawan yang lebih tua).

Diharapkan dengan kelas saji teh ini, para siswa mampu memahami tata krama, etika, budaya *mindful* (sepenuh hati), rasa syukur, dan mencintai.

“Di dalam kelas menyajikan teh itu kita *nggak* hanya mengajarkan anak-anak cara seduh teh atau minumnya. Setiap hal di dalam kelas mengandung filosofi, paling utama mengajarkan anak-anak bersikap dan berperilaku sehari-hari dengan *gan en* (bersyukur), *zun zhong* (rasa hormat), dan *ai* (cinta kasih),” ujar Dan Eng Lim, relawan Tzu Chi.

Filosofi mendasar dari penempatan baki teh sesungguhnya serupa dengan keberadaan kita sebagai manusia. Kelas saji teh diharapkan dapat membantu siswa untuk membangun karakter yang baik, sabar, dan penuh rasa hormat.

Chrestella Budyanto (Tzu Chi School)



Yuliana (*He Qi* Utara 1)

Cermin

Burung Walet yang Ingin Berterima Kasih

Seekor burung walet yang menarik perhatian dengan ringannya melayang terbang melintas di atas persawahan. Sembari terbang pendek, ia bertanya kepada seekor kerbau yang sedang berada di tepi sawah.

"Hai kerbau, apa kamu melihat seorang nenek? Saat saya cedera, nenek itu membawa saya pulang ke rumahnya. Ia membantu saya mengoleskan obat dan juga menyuapi saya makanan. Sampai ketika sayap saya sembuh, nenek itu mengembalikan saya ke tempat semula. Karena saya sangat senang, saya pergi dan lupa mengucapkan kata terima kasih kepadanya. Sekarang saya sangat berharap bisa mengucapkan terima kasih kepadanya. Ungkapan terima kasih yang benar-benar terwujud dari dalam lubuk hati saya. Tapi...., saya sudah tidak pernah melihat ibu itu lagi."

Si kerbau berkata, "Bagaimana kalau kamu mulai membantu orang lain, seperti nenek itu membantu kamu. Ini juga adalah sebuah cara untuk berterima kasih!"

Burung walet itu sangat gembira setelah mendengar jawaban si kerbau. Ia merasa ucapan kerbau itu sangat benar. Oleh karena itu ketika burung walet terbang melintas di atas padang rumput, ia bertanya kepada sekelompok anak sapi, "Apa ada yang memerlukan bantuan saya?" Anak sapi berkata, "Tidak ada."

Burung walet lalu terbang ke lereng gunung, berkata kepada sekelompok anak kambing, "Apakah kalian membutuhkan bantuan saya?" Anak kambing berkata, "Kami memiliki rumput muda untuk dimakan, itu sudah cukup." Burung walet selalu bertanya kepada setiap hewan kecil yang ia temui. "Apakah kalian membutuhkan bantuan saya?" Tetapi jawaban yang selalu ia dapatkan adalah "Tidak perlu."

Burung walet merasa sangat bersedih hati. Air matanya menetes jatuh ke bawah, tetesan air matanya itu mengenai tubuh A Tuh, seekor anjing kampung.

A Tuh mendongakkan kepalanya ke atas dan bertanya kepada burung walet, "Mengapa engkau menangis?" Burung walet menjawab, "Tidak ada yang memerlukan bantuan saya, apakah memang saya terlalu tidak meyakinkan?" A Tuh berkata, "Saya memerlukan bantuan kamu. Saat ini saya merasa lelah dan lapar, apa kamu tahu di mana saya bisa menemukan bahan makanan dan tempat beristirahat?"

Burung walet bergegas terbang berkeliling satu putaran sambil mengarahkan A Tuh untuk beristirahat di pendopo yang berada di sekitar tempat itu. Ia juga membawa buah-buahan di mulutnya. A Tuh makan dengan lahap sekali. Ketika ingin mengucapkan



Ilustrasi: Rangga Trisnadi

terima kasih kepada si burung walet, ia menyaksikan lingkaran mata si burung walet yang memerah.

A Tuh merasa sangat heran, lalu bertanya ke burung walet, "Apa yang terjadi padamu?" Burung walet berkata dengan malu malu, "Saya sungguh merasa sangat berterima kasih karena kamu telah memberi kesempatan pada saya untuk membantumu. Saya sangat berterima kasih." A Tuh berkata, "Tidak seperti itu, justru sayalah yang harus berterima kasih

padamu, kamu terlalu rendah hati." Burung walet langsung menjelaskan, "Kamu membuat saya merasa kalau diri saya ini sangat berguna. Kepercayaan dalam diri saya telah pulih kembali. AhPerasaan mampu membantu orang lain sungguh sangat indah."

□ Penerjemah: Novita (He Qi Utara 2)
Penyelar: Agus Rijanto Suryasim

Info Sehat



Sumber: dr.Hardy Indradi, Sp.PD (Dokter Spesialis Penyakit Dalam Rumah Sakit Cinta Kasih Tzu Chi)

KENALI DISENTRI DAN PENCEGAHANNYA

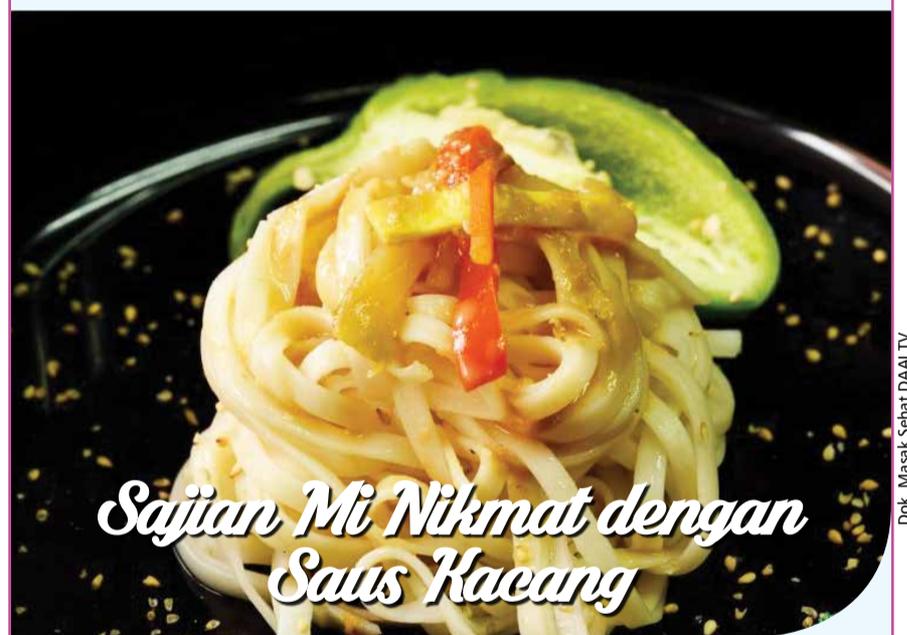
Disentri adalah suatu penyakit infeksi pada usus yang menyebabkan diare disertai darah dan lendir. Biasanya diare disertai dengan nyeri perut hebat, mual, muntah, dan demam. Di negara tropis seperti Indonesia, disentri banyak disebabkan oleh amoeba yang bernama *Entamoeba histolytica* (*E. histolytica*).

Seseorang akan terjangkit kista dari *E. histolytica* dari makanan dan minuman yang tercemar. Kista tersebut di usus akan berkembang menjadi *trophozoites*, yang dapat bergerak invasif menembus dinding usus dan masuk ke dalam peredaran darah, menyebabkan komplikasi seperti abses di hati dan otak.

Penanganan pertama dari disentri adalah minum air yang cukup untuk mencegah dehidrasi. Penggunaan obat-obat anti diare harus dalam pengawasan dokter, karena dapat menyebabkan keadaan lebih buruk bila penggunaannya tidak tepat. Untuk mengurangi risiko terjangkitnya disentri, lakukanlah hal-hal berikut ini:

1. Cuci tanganlah secara teratur menggunakan air dan sabun setelah menggunakan toilet dan sebelum makan atau memasak dengan bersih.
2. Hindari penggunaan handuk bersama-sama.
3. Minum dari air yang terjamin kebersihannya, bila anda ragu masalah air minum tersebut sampai mendidih untuk beberapa menit.
4. Jangan menggosok gigi menggunakan air mentah.
5. Cuci hingga bersih sayuran mentah yang akan di konsumsi.
6. Kupaslah buah sebelum mengkonsumsinya
7. Hindari makanan dan minuman yang dijual dipinggir jalan, kecuali minuman kaleng atau botol yang tersegel.
8. Hindari penggunaan es batu pada minuman, kecuali kita yakin es tersebut terbuat dari air matang

Sedap Sehat



Sajian Mi Nikmat dengan Saus Kacang

Bahan:

- Mi lebar
- Minyak zaitun
- Tauge
- Cabai
- Acar sayuran

Bahan:

- Bumbu kacang, kecap, cuka beras, dan minyak cabai.

Cara Membuat:

1. Kukus mi lebar
2. Gunakan air sisa kukusan untuk merebus mi
3. Campurkan mi dengan minyak zaitun dan biarkan mi dingin. Kemudian tambahkan bahan dan bumbu lainnya.
4. Mi saus kacang siap disajikan.

□ Masak Sehat DAAI TV



Ragam Peristiwa



KUNJUNGAN KE PENERIMA GEROBAK MI DAAI (19 SEPTEMBER 2019)

PEMBERDAYAAN EKONOMI WARGA. Para relawan Tzu Chi dari komunitas *He Qi* Pusat mengunjungi Ma'at yang tengah berjualan dengan gerobak Mi DAAI di Taman Sari, Jakarta Barat. Tzu Chi memberikan bantuan peminjaman gerobak Mi DAAI kepada warga yang membutuhkan bantuan modal untuk berdagang.

Arimami Suryo A.



PROGRES PEMBANGUNAN TZU CHI HOSPITAL (23 SEPTEMBER 2019)

KUNJUNGAN CEO TZU CHI INTERNATIONAL. Stephen Huang, CEO Tzu Chi International melihat progres pembangunan Tzu Chi Hospital di Pantai Indah Kapuk (PIK), Jakarta Utara. Tzu Chi Hospital ini rencananya akan mulai beroperasi pada tahun 2020

Anand Yahya



BANTUAN BAGI KORBAN KEBAKARAN DI JATINEGARA (25 SEPTEMBER 2019)

MERINGANKAN DUKA. Relawan Tzu Chi membagikan 170 paket bantuan bagi korban kebakaran di wilayah Rawa Bunga dan Bali Mester, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur. Kebakaran yang terjadi pada 21/09/2019 ini berada daerah padat penduduk sehingga dengan cepat api merambat dan menghanguskan ratusan rumah di wilayah ini.

Arimami Suryo A.



PEMBANGUNAN RUMAH DI SENTANI, PAPUA (29 SEPTEMBER 2019)

MEMULIHKAN KEHIDUPAN. Tzu Chi Indonesia bekerja sama Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nasional (BNPB), dan Pemkab. Jayapura memulai pembangunan 300 rumah di Sentani, Jayapura, Papua. Perumahan ini menjadi tempat relokasi warga korban banjir bandang di Sentani lima bulan lalu.

Dok. Tzu Chi Biak

Program Cash for Work Bagi Korban Banjir di Filipina Bergerak Bersama Pascabencana



Relawan Tzu Chi Filipina membantu warga yang mengikuti Program Dana Solidaritas Kerja Bakti (cash for work) saat membersihkan rumah dan lingkungan mereka pascabanjir.

Dok. Tzu Chi Filipina

Pada tanggal 28 Agustus, Kota Davao di Filipina dilanda bencana banjir parah akibat curah hujan yang lebat. Setelah banjir surut, jalanan penuh dengan lumpur dan sulit dilalui. Pada 4 September 2019, relawan Tzu Chi Filipina menjalankan program bantuan "Cash for work" (Dana Solidaritas Kerja Bakti) di wilayah Tolomo, mengerahkan warga untuk membersihkan rumah mereka.

Bersumbangsih dengan Kedua Tangan, Memberkati Kampung Halaman

Pada tanggal 5 September 2019, warga menerima bantuan uang tunai 1.000 Peso (sekitar 300 ribu rupiah) dalam program *Cash for work*. Di hari kedua pelaksanaan program *Cash for Work* ini, jumlah warga yang mengikuti program ini semakin bertambah banyak, dari 500 orang menjadi 800 orang lebih. Pemerintah setempat juga

membantu dengan mengerahkan eskavator dan alat-alat berat lainnya.

Dengan sekop di tangan warga saling bekerja sama, dan dengan bantuan alat berat mereka berusaha keras membersihkan lumpur di jalan. Lumpur-lumpur yang terkumpul di jalan kemudian dipindahkan dengan alat berat ke atas truk besar untuk diangkut ke tempat pembuangan. Dengan cara bergotong royong ini jalan-jalan kembali bersih dari lumpur.

Sebelum program *Cash for work* selesai, relawan membimbing warga untuk berdoa. Di bawah alunan musik yang lembut, banyak orang yang meneteskan air mata karena terharu. Relawan kemudian membagikan bantuan uang tunai kepada warga satu persatu sambil mendoakan kebaikan kepada mereka.

Di hari ketiga, wilayah Tolono Kota Davao terlihat lumpur-lumpur di jalan sebagian besar telah dibersihkan. Ada 87 orang warga yang bekerja sama dengan menggunakan alat berat untuk melanjutkan pembersihan. Mereka bertanggung jawab membersihkan lumpur dan sampah di jalan yang tidak bisa dimasuki alat berat.

Dengan bergotong royong selama beberapa hari, keinginan warga untuk

berbuat baik semakin berkembang. Banyak yang kemudian datang membantu dengan sukarela.

Warga bernama Renato pernah menerima beras Tzu Chi pada 2018. Ia merasa sangat senang mendapat kesempatan untuk membantu membersihkan kampung halamannya.

Tian Bao, seorang relawan Tzu Chi menyaksikan lumpur dan tanah masih menumpuk di halaman sebuah gereja kecil. Sambil membantu menyekop tanah dia berkata, "Tanah dan lumpur ini harus secepatnya dibersihkan agar masyarakat bisa secepatnya kembali beribadah di gereja."

Setelah bekerja keras bersama-sama, akhirnya kampung halaman menjadi bersih kembali. Ketua wilayah setempat menyampaikan rasa terima kasih kepada insan Tzu Chi. Relawan berbagi kisah dengan ketua wilayah, menyemangati mereka untuk bisa menjadi orang yang membantu orang lain. Para ketua wilayah kemudian mengenakan rompi relawan Tzu Chi, mereka semua sangat senang bergabung ke dalam barisan relawan Tzu Chi.

Sumber: www.tzuchi.org
Diterjemahkan oleh: Novita (He Qi Utara 2)
Penyalaras: Agus Rijanto